



Psykisk hälsa och ohälsa

”De andra i skolan sade att jag var konstig. Skoltiden var jättejobbig. Nu vet jag att alla är konstiga på sitt sätt. Det är väl mest konstigt att inte vara udda på något vis?”

”Jag har fått ägna mycket tid åt att både stödja min son när han mått dåligt och försöka hitta bra hjälp. Jag kände ofta att hans syskon kom i kläm, men nu kan vi prata om det.”

3.

Tredje sammankomsten

Psykisk ohälsa är ett vitt begrepp. Det innefattar allt från psykisk sjukdom till psykiska besvär som stör välbefinnandet och påverkar ens dagliga liv. Exempel på psykiska sjukdomar är bipolär sjukdom och tvångssyndrom. Medfödda neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som exempelvis ADHD, kan ge en nedsättning av den psykiska funktionsförmågan. Till psykisk ohälsa räknas även betydande sömnproblem och ångest, oro och ångslan.

Psykisk ohälsa är vanligt

- I Sverige lever en av fyra med någon form av psykisk ohälsa.
- Vissa tror att om man en gång fått psykiska problem kommer man att vara sjuk resten av livet. Men faktum är att de flesta tar sig tillbaka till ett fungerande liv efter en period av psykisk ohälsa. Andra lever med en bestående funktionsnedsättning, men kan med rätt stöd ändå leva ett bra liv.
- Skam- och skuld känslor hindrar människor från att söka hjälp, vara sociala, bilda familj och stanna i arbete.
- En av fyra vet inte vart de ska vända sig vid problem med sin psykiska hälsa.

Fundera på, samtala

Vad tänker du om påståendena ovan? Hur kan det finnas så mycket okunskap om något som är så vanligt?

Diagnos - en befrielse eller en negativ stämpel?

Diagnosen ska vara ett verktyg för att förstå problemen och lättare hitta en fungerande behandling. För vissa är diagnosen en positiv vändpunkt. De känner att de fått en förklaring till sina problem och att de nu konstruktivt kan söka vägar mot återhämtning och nyorientering.

Andra upplever att allt de fått är en stämpel. Diagnosen känns som en förenkling och brist på förståelse för ens livssituation. Man förlorar hoppet om en god framtid. Det är viktigt att skilja på diagnosen och sig själv: man är inte en sjukdom eller en funktionsnedsättning.

Fundera på, samtala

1. Att man själv eller en närstående får en diagnos kan upplevas på olika sätt. Hur var det för dig? Och hur känns det i dag? Berätta gärna i en "runda".

2. Hur ser du på tendensen att ramarna för "normaliteten" krymper, att allt fler ses som "avvikande" och ska ha en diagnos?

Fundera på, samtala – Min egen berättelse

Vad har jag fått med mig från dagens tema som jag kan lägga till min egen berättelse?

Var och en funderar och antecknar. När det gått en stund och alla skrivit färdigt kan ni göra en runda då var och en nämner något han eller hon fått med sig. Vill man inte berätta "passar" man.

Övningsförslag

Två sanningar och en lögn

1. Tänk ut tre påståenden om dig själv. Två av dem ska vara sanna, en av dem en lögn. Exempelvis: "Jag är född i Köpenhamn." "Jag kan väva." "Jag älskar att gå på bio."
2. Mingla och berätta era påståenden för varandra.
3. Dela in er i grupper (lämpligt med fyra till sex personer). En i taget talar om sina två sanningar och sin lögn, förstås utan att avslöja vad som är vad. De övriga pratar sinsemellan och försöker tillsammans identifiera lögnen.

HÅLLPLATS 3

Insikter, idéer eller annat jag vill komma ihåg från dagens cirkelsammankomst:
